

いきいき
ライフ
に乾杯！

ひとりひとりの心に寄り添う傾聴を

足利市傾聴ボランティアの会

代表 猪瀬 和子さん (78歳)



の活動をしたことが、この道に入ったきっかけでした。

2. 活動の状況

傾聴ボランティアを始めて7年がたちました。現在会員は20名。今のところは、高齢者施設の訪問が中心です。傾聴とは、ただただ相手の心に寄り添って話を聴くことです。こちらから解決策を言ったりアドバイスを言わないことが原則です。会員さんとはスキルアップの勉強会や、ランチ会で情報交換をしたり楽しいひと時もあります。

3. 苦労したことや嬉しかったこと

傾聴をしていると、とても暗い内容が多いです。でも自分のことを思い切って話し終わると心が軽くなり、表情が柔らかくなり、自分の悩みの解決法に「気づかれます」。そんな時ともうれしい気持ちになります。

4. 今後は

現場では、認知症の人が多くなっています。絵画を鑑賞しながら傾聴すると大変良い効果が出ている事が



働く女性を応援します！
女性活躍応援講座を
開催しました

実証されております。
アートエディケーターの資格もあるので今後生かせればと思っております。
又、若いクライアントの話が聴きたいですね。スマホが普及し、人同士の会話が少ない。このことがいろいろな問題につながる可能性があります。若い人の悩みや憧れを聴きたいですね。
(M・H、T・M)

*** 編集後記 ***

あなたは幸せですか？今回は充実した日々を過ごしている方々から幸せのヒントを頂きました。自分の目標を持つ事やリフレッシュする事。他の人との関係では、多様性を認めて互いに協力し尊重することなどです。私の幸せがあなたの幸せにつながり、やがてみんなの幸せになると素敵ですよ。(T・K)

平成30年8月8日男女共同参画センター(市民プラザ内)にて市内企業等で働いている女性を対象に女性活躍応援講座を開催しました。講座には39名が参加し、講師に富沢三輪子さんを招いて、アンガーマネジメントについてご講義いただきました。アンガーマネジメントとは、怒りをコントロールする手法のことです。衝動・思考・行動の3つの観点があり、それぞれを実践することで、怒りという感情との上手な付き合い方を学びました。参加者からは、「内容が興味深く、時間があつという間だった。」「職場で実践したい。」「開催頻度を多くしてほしい。」など積極的な意見を多数いただきました。
今後更に、このような事業を実施するなど、本市では女性の活躍を推進していきます。